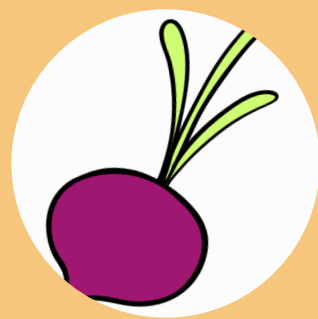


HAMBURGUESAS DE LENTEJAS Y REMOLACHA

ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

EDUCAR
EN SALUD



INGREDIENTES:

- ½ taza (100 g) de lentejas crudas.
- 3 remolachas medianas (80 g c/u).
- ½ taza (100 g) de pan rallado.
- ½ taza (100 g) de avena.
- 1 cebolla mediana (120 g).
- 1 zanahoria mediana (100 g).
- 2 huevos.

PODES REEMPLAZAR LA REMOLACHA POR CALABAZA O ZANAHORIA.

PODES REEMPLAZAR LAS LENTEJAS POR ARVEJAS O ARROZ.

NO TIRES LAS HOJAS DE REMOLACHA, PODES INCORPORARLAS EN TORTILLAS Y OMELETTES.

MANOS A LA OBRA...

Antes de empezar a cocinar nos lavamos las manos y encendemos el horno al mínimo.

Comencemos...

- Lavamos y dejamos en remojo las lentejas por 10-12 hs.
 - Las hervimos hasta tiernizar.
 - Las colamos y dejamos enfriar.
- Rallamos la zanahoria, la cebolla y las remolachas.
 - Batimos los huevos.
- Mezclamos las lentejas junto con los huevos y las verduras.
- Agregamos a la preparación la avena y pan rallado, mezclamos todo hasta obtener una preparación firme y pareja.
- Armamos bolitas y luego las aplastamos para darle forma de hamburguesa o utilizamos una lata de atún (limpia y desinfectada) para darle forma.
- Llevamos las hamburguesas a una fuente previamente aceitada y las cocinamos en el horno por 15 minutos.
- Una vez doradas de los dos lados ya tenemos listas nuestras hamburguesas.



RICA EN FIBRA
RICA EN PROTEÍNAS



DE ESTA RECETA SALEN:
10 hamburguesas.

LA PORCIÓN SALUDABLE SUGERIDA
2 unidades

COSTO DE LA PORCIÓN:
\$30.

